



خویشتن

مقدس

شما

تصمیم گیری برای آزاد شدن



دکتر وین.دبلیو.دایر

تقدیم به همسر ما رسلین
که نشانه فخر زمین به خورشید است.

سرشناسه: و نام پدیدآور:
دایر، وین. دبلیو.
خویشتن مقدس شما (تصمیم‌گیری برای آزاد شدن / نویسنده: دکتر وین. دبلیو. دایر، مترجم: مهدی اصغرپور تهران: پر، ۱۳۹۴.
مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:
شابک: 978-964-8007-94-7
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی:
Your sacred self: making the decision to be free, 2001
موضوع: خودسازی
موضوع: زندگی معنوی
شلسه افزوده: اصغرپور، مهدی، ۱۳۵۵-، مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۱۲۵۲۹۵/خ/۶۳۷BF
رده بندی دیویی: ۴۴/۳۹۱
شماره کتابشناسی، ملو: ۲۸۰۸۱۱۲

انتشارات پر

- عنوان: خویشتن مقدس شما (تصمیم‌گیری برای آزاد شدن)
- نویسنده: دکتر وین. دبلیو. دایر
- مترجم: مهدی اصغرپور
- صفحه‌آرا: منیر علیزاده
- چاپ اول: ۱۳۹۴
- تیراژ: ۵۰۰
- قیمت:
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۰۰۷-۹۴-۷ ISBN: 978-964-8007-94-7

• آدرس: خ لبافی‌نژاد، بین خ دانشگاه و فخر رازی، پلاک ۱۷۴ واحد ۳
تلفن: ۶۶۴۶۶۳۶۰ - ۶۶۴۶۶۹۶۵ - ۰۹۱۲۳۰۲۵۲۰۵

در تمام طول زندگی می خواستم
برای خودم کسی باشم،
و حالا که کسی شده‌ام،
این من نیستم.

فهرست مطالب

۱۳	درباره نویسنده
۱۷	مقدمه مترجم
۲۱	سخنی با خواننده
۲۵	بخش ۱: معیا شدن برای سفر مقدس
۲۷	۱. بزرگترین چالش زندگی شما
۲۹	انرژی الهی
۳۰	تعریف کردن سفر مقدس
۳۱	نگاهی ویژه به حیات
۳۵	تو بنا به دلیلی اینجا هستی
۳۸	تجربه خودآگاهی
۴۶	تصمیم‌گیری برای آزاد شدن
۴۷	تعریف افراطی آزادی
۵۱	نقش شما در روند آفرینش
۵۴	توصیه‌هایی برای رویارویی با چالش‌های رهایی
۶۵	۲. شناخت محدودیت‌های گذشته
۶۹	حرکت به مرحله بعد

گام‌های رسیدن به «عدم وجود گفتگوی درونی»..... ۲۲۲

دعا و گفتگوی درونی شما ۲۳۲

توصیه‌هایی برای خاموش کردن گفتگوهای درونی ۲۳۴

۷. خویشتن‌والای خود را از قید نفس رها کنید ۲۴۱

نگاه کردن به نفس ۲۴۳

هفت ماهیت و خصوصیت اصلی نفس ۲۴۶

آزادی اصیل در برابر آزادی جعلی ۲۵۹

توصیه‌هایی برای سرکوب کردن نفس و شناخت خویشتن والا ۲۶۶

بخش ۳: سرکوب کردن هویت نفسانی‌مان ۲۷۵

۸. از پریشانی به آرامش ۲۷۷

جایگزین کردن پریشانی با آرامش ۲۸۰

برخی از رفتارهای معمول آرامش‌ستیز ۲۸۲

تصویر عینی نقش نفس در ایجاد هرج و مرج ۲۸۹

توصیه‌هایی برای برقرار کردن آرامش دائمی در زندگی ۲۹۳

۹. از فریب و نیرنگ به حقیقت ۳۰۱

حقیقت زیر لایه تاهری ۳۰۳

نفس از حقیقت بیزار است ۳۰۵

گذر از دروغ به اصالت ۳۰۸

چگونه اجتناب از حقیقت در زندگی شما بروز خواهد یافت ۳۱۴

نظام تشویق‌کننده نفس هنگامی که شما فریب را بر حقیقت برمی‌گزینید ۳۱۸

توصیه‌هایی چند برای خلاص کردن خود از شر فریب و در آغوش گرفتن حقیقت برای همیشه ۳۲۱

۱۰. از خوف به عشق ۳۲۷

پس چه چیز را نباید دوست داشت؟! ۳۳۰

تمرکز روی ترس و تمرکز روی عشق ۳۳۳

برخی از متداول‌ترین رفتارهای مبتنی بر نفس ۳۳۸

آسیب‌هایی که استفاده از ترس به جای عشق برای شما به‌دنبال خواهد داشت ۳۴۰

چند توصیه برای این‌که به جای فراخواندن ترس به زندگی عشق را به همراه بیاورید ۳۴۲

۱۱. از ظاهر به باطن ۳۴۷

پیشینه شخصی خود را پشت‌سر بگذارید ۷۲

اگر شما محصول گذشته خود نیستید، پس چه هستید؟! ۷۵

۳. خلاصی از اعتقادات کهنه ۸۷

باور شماره ۱: هر چه بیشتر، بهتر ۹۰

باور شماره ۲: چیزهای خارجی مسؤول شرایط بد زندگی من هستند ۹۴

باور شماره ۳: ایده‌آل‌گرایی با واقعیت‌گرایی تناسبی ندارد ۹۹

باور شماره ۴: تنها یک عرصه‌ی وجود متصور است و آن وجود فیزیکی است ۱۰۳

باور شماره ۵: ما از همه جدا هستیم و با همه‌ی آن‌ها فرق می‌کنیم ۱۰۸

باور شماره ۶: همواره یک «ما» در برابر «آن‌ها» قرار دارد ۱۱۳

باور شماره ۷: به افراد قالم اما کم‌اهمیت بی‌توجه باشید ۱۱۷

باور شماره ۸: هدف برای موفقیت الزامی است ۱۲۰

باور شماره ۹: باید همواره به بهترین نحو تلاش نمایید ۱۲۵

باور شماره ۱۰: رویاها حقیقت ندارند ۱۲۸

توصیه‌هایی برای راهی از عدم اعتقاد به رویاها ۱۳۰

بخش ۲: چهار کلید اساسی به خودآگاهی والا ۱۳۵

۴. تردید را از خود دور کنید ۱۳۷

آن‌چه را باور می‌کنید که می‌دانید ۱۴۳

ترس و تردید ۱۵۳

ایمان، راه‌حل ترس و تردید ۱۵۸

ایمان و سرخوردگی ۱۶۳

چگونه تردید را در خود ریشه‌کن کنیم ۱۶۷

۵. شاهد درونی را تقویت کنید ۱۷۷

منظور از شاهدبودن چیست؟! ۱۷۹

چرا باید نقش شاهد را داشته باشیم؟! ۱۸۱

چهار طبقه‌بندی برای مشاهده ۱۸۹

توصیه‌هایی برای قراردادن شاهد در زندگی ۲۰۳

۶. خاموش کردن گفتگوی درونی ۲۱۵

آرامش درونی و گفتگوی درونی شما ۲۱۷

رفتن به ماورا، جهان ظاهر	۳۴۹
چگونه دنباله‌روی از قواهر در زندگی شما بروز خواهد کرد.....	۳۵۶
گرامت‌های نفس شما	۳۶۰
ایده‌هایی چند برای سرکوب کردن میل به قواهر.....	۳۶۲
۱۲. از تلاش به حصول	۳۶۹
عناصر تغییر دیدگاه به سوی رسیدن.....	۳۷۲
برخی از رفتارهای معمول تلاش مضاعف	۳۸۲
نظام حمایتی که نفس شما برای تلاش مضاعف ایجاد می‌کند.....	۳۸۴
چند توصیه برای از بین بردن این دام نفس برای تلاش مضاعف.....	۳۸۶
۱۳. از سلطه به شکیبایی.....	۳۹۱
جایگزین کردن صبر به جای سلطه	۳۹۳
نحوه فعالیت نفس سلطه‌طلب شما	۴۰۵
چگونه نفس برای این سلطه‌طلبی به شما پاداش می‌دهد و چرا از صبر و شکیبایی خویشتن والای شما می‌ترسد	۴۰۸
توصیه‌هایی چند برای اجازه دادن به خویشتن والا برای هدایت شما به سوی صبر و شکیبایی بیشتر.....	۴۱۰
۱۴. از آلودگی به اخلاص و پاکی	۴۱۵
خالص کردن تفکر تان.....	۴۱۷
آزاد کردن خود از قید تعصب.....	۴۱۸
رهانیدن خود از قید امیال جنسی	۴۲۱
رهانیدن خود از قید تفکرات اعتیادآور.....	۴۲۵
خلاص کردن خود از قید دگراندیشی.....	۴۲۸
خود را از قید قیاس در تفکر خلاص کنید.....	۴۳۰
خالص گرداندن عواطف و احساسات تان.....	۴۳۲
خالص گرداندن رفتار تان.....	۴۳۶
سودهایی که نفس شما از ایجاد آلودگی به جای خلوص در زندگی شما می‌برد	۴۴۰
راه‌هایی برای رسیدن به خلوص در جسم، ذهن و روح.....	۴۴۲
بخش ۴: به سوی جهانی عاری از خواهش‌های نفسانی.....	۴۵۱
۱۵. ساختن یک روح جمعی از جنس خویشتن مقدس	۴۵۳
درک نفس جهانی	۴۵۸

”وین دایر ما را به یک سفر اعجاب‌آور می‌برد، سفر مقدس غلبه روح بر نفس. این کتاب را می‌توان به عنوان یک راهنمای کامل و بسیار باارزش، برای آن دسته از افراد که در پی دست یافتن به یک تجربه روحانی بوده و به رهایی روح از بند مادیات به عنوان هدف غایی زندگی می‌نگرند، تلقی کرد.“

دیپاک چوپرا

”زیبایی و خرد موجود در این کتاب مرا حیرت‌زده کرد. وین دایر کتابی نوشته سرشار از معنا، روحانیت و جذبه. من نظیر چنین کتابی را تا به حال نخوانده‌ام. بدون شک این کتاب جای اندکی را برای کتاب‌های گذشته باقی خواهد گذاشت.“

لوتیس. ال. هی

درباره نویسنده

وین دایر، (Wayne Walter Dyer) نویسنده، روانشناس و سخنران آمریکایی و نویسنده این کتاب روز دهم ماه می سال ۱۹۴۰ در شهر «دیترویت» از توابع ایالت «میشیگان» ایالات متحده به دنیا آمده است. او بیشتر دوران نوجوانی خود را در پرورشگاه گذراند و در دوران دبیرستان در دیترویت به مشاوره می پرداخت.

وی هم‌اکنون در دانشگاه «سنت جان» سرگرم کار پژوهش است. دایر، مدتی در فرهنگستان کشورش کار می‌کرد و در همان زمان، نوشته‌های خود را در روزنامه‌ها به چاپ می‌رساند و به گونه‌ای آزمایشی به درمان‌های خصوصی می پرداخت.

سخنرانی او در دانشگاه «سنت جان» که در مورد شیوه متمرکز شدن اندیشه‌های منفی و گفتگوهای برانگیزاننده بود، دانشجویان را بر آن داشت تا در کلاس‌های خصوصی او ثبت‌نام کنند و همزمان یکی از ناشران به وی پیشنهاد کرد، ایده‌هایش را در یک کتاب گردآوری کند که نتیجه آن درخواست، کتاب «نقاط ضعف شما» بود.

کتاب‌های وین دایر، ابتدا خیلی کند فروش می‌رفت، از این رو، برای جا

“وین دایر در جدیدترین کتابش آخرین توصیه‌های درست را برای ما تحریر نموده است. این‌که از خود به‌درآئیم و با ارتباط با سایرین و ارزش قائل شدن برای آن‌ها، جامه خودخواهی را پاره کنیم. این جستجوی مقدس برای آن آزادی معهود، مهمترین چیزی است که ما در زندگی خود انجام خواهیم داد.”

پت رایلی

“کتاب جدید و روحیه‌بخش دایر گنجینه باارزشی است از عشق و خرد روحانی.”

باربارا دی آنجلس



انداختن کتاب‌هایش در سطح جامعه، تدریس را رها کرد و با سرسختی، یک فروشگاه کتاب در زمینه گفتگوهای تصویری تأسیس کرد تا این که تلویزیون دولتی آمریکا به وی اجازه داد همراه با «فیل دوناو» و «مرو گریفین» در برنامه گفتگوی شب شرکت کند.

دایر، بعد از شرکت در آن برنامه تلویزیونی و استقبالی که از حرف‌هایش به عمل آمد، مشغول ساخت و عرضه یک سری از نوار کنفرانس‌های خود و همچنین تدوین یک کتاب تازه شد. شنوندگان نوارهای وین دایر همانند مخاطبان دیل کارنگی، یا استیفن کاوی که حرف‌هایشان فقط به حوزه تجارت ختم می‌شد، نبودند. او درباره لحظه تفکر نو سخن می‌گفت و به این دلیل صدایش در جهان طنین‌انداز شد.

او که بیشتر اصرار دارد، داستان‌هایی را از زندگی خانوادگی خود بیان کرده و در قالب آن داستان‌ها، کارآزمودگی کنونی خود را نتیجه‌گیری کند. با انتشار کتاب «مرد خودساخته» که به بخشی از کشش‌های خود او اشاره داشت، به خوانندگان نوشته‌هایش توصیه کرد واقع‌بین باشند و توضیح داد ندای «باور داشتن خود»، همانند یک راهنمای مذهبی، انسان را کارآزموده می‌کند و همچنین به خوانندگان آثارش پیشنهاد داد پیرو حضرت عیسی مسیح باشند. وین دایر که هم اکنون در «مائوی» از توابع هاوایی زندگی می‌کند، تاکنون دوبار ازدواج کرده و هفت نفر از هشت فرزندش از همسر دوم او «مارسلنه» (Marcelene) است. مسن‌ترین دخترش از همسر پیشین او «تریسی» نام دارد و همگی در فلوریدا زندگی می‌کنند.

وین دایر می‌گوید: همیشه به ماجرای مهاتما گاندی، رهبر فقید هند می‌اندیشد که وقتی با قطار به نیو دهلی (یکی از شهرهای افریقای جنوبی) می‌رفت، تکه کاغذی به او داده شد که از او می‌پرسید: پیام‌تان چیست؟ و او گفت: «زندگی من، پیام من است و به پرستش معنوی‌ام، همچون کاری نمی‌نگرم که

با شیوه‌ای ویژه باید هر روز تکرار شود».

وین دایر در بخشی از کتاب «نیروی نامرئی» خود اظهار نظر کرده: «نیروی مثبت الهی، نیروی عشق و پذیرش است. از هیچ کس، کوچک‌ترین چشم‌داشتی ندارم، درباره کسی پیشنهادی نمی‌کنم و از دیگران می‌خواهم همان‌گونه آزاد باشند که در باطن خود آزادند».

دکتر وین دایر که اکنون به عنوان یکی از نام‌آورترین نویسندگان و سخنوران در زمینه گسترش شخصیت به شمار می‌آید و بیش از سی کتاب از وی چاپ شده و در صدها برنامه تلویزیونی و رادیویی شرکت داشته، بارها گفته در زندگی خود، هر کاری را که دلش خواسته، به انجام رسانیده و پس از این هم به همان شیوه رفتار خواهد کرد. وی بر تمام ناتوانی‌های منش خود طوری چیره شده که می‌تواند خستگی، سرماخوردگی و حتی دردهای جسمانی خود را نیز با نیروی اراده از بین ببرد.

به عقیده وین دایر «بیشتر مردم از نیروی مغز خویش آگاهی ندارند. در حالی که وقتی مغز انسان توانسته این همه کار در جهان انجام دهد، بی‌گمان می‌تواند ناتوانی‌های منش خویش را نیز از بین ببرد».

او تاکنون هزاران نفر از انسان‌های شکست خورده را به بالاترین درجه آرامش، کامیابی و ثروت رسانده است. دگرگونی روحی او داستان شیرینی دارد که در کتاب «باور کنید تا ببینید» آن را به طور مفصل بیان کرده و گفته که سال‌ها از ستم و بی‌مسئولیتی پدرش به خانواده، سرشار از خشم و نفرت بوده تا این که یک روز هنگام حضور در پشت میز کارش در دانشگاه تصمیم گرفته به دنبال پدر همیشه مست و لالابالی خود بگردد، او را پیدا کند و از وی انتقام بگیرد و به طوری که خودش نوشته، یافتن یک مرد دایم‌الخمر در جای وسیعی مثل آمریکا کار ساده‌ای نبود، اما او از هر امکانی بهره‌گرفت تا این که دریافت پدرش چند هفته پیش در شهری دورافتاده بر اثر ناراحتی کبدی ناشی از



نوشیدن الکل فوت کرده است. اما باز دست از جستجو برنداشت و وقتی با پرس و جو از این و آن، مزار پدرش را پیدا کرد - در حالی که سرشار از نفرت و کینه بود - بالای گور او ایستاد، مدتی به گور خیره ماند و پس از چند دقیقه ناگهان عاطفه‌ای پنهان از پشت سال‌ها نفرت، زیانه کشید و به گریه افتاد و در حالت گریه، پدرش را با وجود تمام زخم‌هایی که به روح او و مادرش زده بود، مورد بخشش قرار داد. خودش گفته است:

«پدرم را بخشیدم و با آن بخشش شگفت‌آور و آنی، احساس کردم تمام سدهای روحی که شکوفایی احساس خوشبختی را از من گرفته بود، در برابر نیروی عاطفی بخشش من نابود شد و گویی در زندگی‌ام، بامداد از راه رسید. به نیروی بخشش پی بردم و فهمیدم انسانی که می‌بخشد، خود، امکان پیشرفت بیشتری به سوی آرزوهایش پیدا می‌کند. در واقع انسان وقتی می‌بخشد، خودش آزاد می‌شود و این آزادی، بسیار نزدیک به ماست، اگر زرنگ باشیم و خوب ببینیم.»

از آن زمان تا به امروز، وین دایر، کمر خدمت به مردم بسته و با ارایه نوارها و کتاب‌های علمی و عرفانی، بسیاری از خوانندگان در سراسر دنیا را شیفته خود کرده است. او تمام کتاب‌های خود را در فضایی آکنده از عرفان شرقی، سروده‌های مولانا، گفته‌های حکیمان قرآن و انجیل در زمینه‌ی دانش روانشناسی جدید می‌نویسد و در نتیجه شنیدن صدای استوار او آرامش‌بخش است.

تاکنون دو کتاب از مجموعه‌ی کتاب‌های وین دایر مقام پرفروش‌ترین کتاب سال آمریکا را به خود اختصاص داده است، به اضافه این که در سال ۱۹۸۷، به عنوان بهترین سخنران ایالات متحده شناخته شد.



مقدمه مترجم

در طول تاریخ ادیان آسمانی دو اصل، اساس مشترک بین تمام ادیان بوده است، آن دو عبارت است از توحید و معاد. آنچه مدنظر ماست در نگارش این مقدمه بحث در اصل ابتدایی این ادیان یعنی توحید است. آراء در مورد این اصل در سه دین توحیدی (یهودیت، مسیحیت و اسلام) متفاوت می‌باشد. اکثریت یهودیان «یهوه» را که در تورات به شکل انسانی وصف شده است، به عنوان خدای یگانه پرستیدند و پیامبران بنی اسرائیل را به عنوان برگزیدگان خدا یعنی یهوه پذیرفتند. به جزء فرقه گنوسی یهودیان که قائل به ثنویت در این عالم است، بدین معنا که دو خدا (یکی خدای خیر و دیگری خدای شر) وجود دارد و جهان آفریده‌ی خدای شر است، حتی انسان. لیکن روح انسان را آفریده‌ی خدای خیر می‌دانند؛ وگرنه بقیه فرق یهود قائل به یک خدایی‌اند.

در مسیحیت باید گفت با وجود پدران مدافع یونانی زبان چون «دیونسیوس مجعول» و لاتینی زبان چون «آگوستینوس قدیس» نظریه‌ای تحت عنوان تثلیث در ذات الهی مدون گردید. بدین معنا که



یک جوهر واحد در خداوند تحت عنوان الوهیت وجود دارد ولی دارای سه شخص می‌باشد. به تعبیری خدای پدر، خدای پسر (مسیح) و خدای روح القدس که پس از مسیح و وظیفه‌ی الهام بر ارواح و نفوس عالم را بر عهده دارد. گرچه تثلیث و سه‌گانگی است ولی باز توحید است چرا که هر سه جوهری واحدند، لیکن در سه شخص متجلی می‌شوند. بحث در این مورد یعنی هم یهودیت و هم مسیحیت بسیار مبسوط است و در این مقدمه نمی‌گنجد. لیکن اشاره‌ای تاریخی می‌شود تا سیر اندیشه در مورد توحید بررسی گردد.

اما اینک اسلام که آیات و روایاتی وصف‌ناپذیر در مورد توحید دارد که وصفش به جزء از فلاسفه و عرفا از گروهی دیگر بر نمی‌آید؛ گرچه هم فلاسفه و هم عرفا به خاطر تأویلاتی که از این آیات و روایات داشتند تخطئه‌ای بی‌دلیل به خاطر صرف ظاهر آیات و روایات شده‌اند. این بحث به جای خود باید بررسی شود، اما اینک توحید اسلامی و وحدت وجود الهی که جایگاه واقعی‌اش جز در اسلام جای دیگر نیست، چرا که کسانی چون ملاصدرا تشکیک وجود را بررسی کرده‌اند. بدین معنا که جهان صدور از واحد است. به تعبیری چون خورشید که می‌تابد خداوند نور خود را تابید و در طبیعت جاری شد و جهان خلق شد. پس چون نوری که هرچه از منبع دور می‌شود کم‌سو تر می‌شود موجودات هرچه از خداوند دور می‌شوند به عدم و نیستی نزدیک‌تر می‌شوند و از واحد جدا می‌مانند. اما وحدت وجود در غرب تحت عنوان "همه‌خداانگاری" (panteisme) مطرح است و خدا نزد آنان دارای دو صفت قدرت و اراده نیست. چرا که واحد از خود لبریز شده و ضرورت یافته که جهان را خلق کند و نه به اراده‌ی خویش. لذا عالم و تک تک موجوداتش جزئی از ذات او را

تشکیل می‌دهند و منتهی به یک روح مطلق و نفسی جهانی می‌شوند که آن روح ساخته شده از این اجزاء است. لیکن در فلسفه‌ی اسلامی این‌گونه نیست. بلکه تک‌خداانگاری (monism) است. یعنی موجودات متفاوت از لحاظ ماهیت کثرات را می‌سازند ولی در پس این کثرات وحدتی قرار دارد که همان ذات الوهیت است. لذا موجودات با افزایش حد وجودی خود می‌توانند به الوهیت بپیوندند. چنانچه امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرماید: «خداوند داخل در تمام اشیاست ولی نه به معنای امتزاج».

این همان وحدت در عین کثرت و کثرت در عین وحدت است. همچنین در قرآن کریم آمده است که: «شرق و غرب عالم را خدا فرا گرفته است، پس به هرکجا که بنگرید صورت او را می‌بینید.» اما چگونه می‌توان به وحدت رسید؟ این چگونگی میسر نیست مگر در سیر انفسی و آفاقی. سیر آفاقی همان حرکت در جهان متکثرات است، یعنی خدا را با تمام فریبندگی‌اش تماشا کردن، یعنی در پس پدیدارها به دنبال اصل این‌ها که همان پدیده‌ی محض و وجود محض است، گشتن. این سیر نوعی پدیدارشناسی است و این یعنی دیدن تجلیات خداوند در مرتبه‌ی عالم. اما سیر انفسی حرکتی است در درون و خود، برای یافتن خود و پرداختن به خود. زیرا چنانچه قرآن کریم می‌فرماید: «ما نشانه‌هایمان را در آفاق و در خودتان قرار دادیم تا آشکار شود که اوست حق.» پس آیات الهی، هم در آفاق و هم در نفس انسان است. از اینجاست که با شناخت خود و سیر در خود به شناخت حق و سیر در حق می‌رسیم. لیکن این نفس سه مرتبه دارد که عبارت است از "نفس اماره" که انسان را دعوت به بدی می‌کند و "نفس لوّامه" که او را سرزنش می‌کند و در نهایت "نفس مطمئنه" که آن نفسی است که با الوهیت یکی می‌شود. چنانچه در



قرآن کریم آمده: «ای نفس مطمئنه به سوی پروردگارت بازگرد و داخل بندگان من و جنت شو.» منظور از «بندگان من» نه مؤمنین است و نه عابدین و نه زاهدین، بلکه صالحین و آزادگان است و آنان که او را برای خودش عبادت می‌کنند. منظور از جنت هم همان «فردوس و جنت ذات» اوست. یعنی همان جنتی که چون دریایی است که انسان مثل ماهی در آن غرق می‌شود.

با توجه به گفته‌ی این نویسنده‌ی آمریکایی در نوشته‌هایش و با توجه به متون او می‌توان به طور قطع گفت که او بسیار تحت تأثیر آثار شرقی و به خصوص آثار اسلامی است. چرا که اندیشه‌ی او بر محور وحدت وجود و تأثیراتش در زندگی است. چنانچه در همین متن پیش رو، او دوباره به پرورش این اندیشه می‌پردازد و بر اساس آن اشاره به گوهر اصیل انسانی می‌کند و نام آن را «خویشتن مقدس» می‌نهد که همان «نفس مطمئنه» در آیات و روایات اسلامی است. لذا بنده برای صیحه بر ادعای خود در طول کتاب و در قسمت پاورقی صفحات، ریشه‌ی شرقی و به ویژه اسلامی اندیشه‌های این نویسنده را بررسی می‌نمایم.

نگارنده این مقدمه در پایان مقدمه‌هایی که بر سایر کتب این نویسنده نگاشته است اغلب متنی دیگر را به عنوان مکمل برای فهم و تأثیر بیشتر همان کتاب که نوشته دکتر دایر است، معرفی می‌کرد. لیکن کتاب پیش رو را از کامل‌ترین کتب این نویسنده می‌داند ولی با این وجود کتاب «تعیین سرنوشت» و «ده راز موفقیت» را به عنوان کتبی برای تأثیر بیشتر و فهم گسترده‌ی اندیشه‌های این نویسنده معرفی می‌کند.



سخنی با خواننده

لطفاً این صحنه را تصور کنید؛ دو نوزاد (جنین) در رحم مادر خود به گفتگو مشغول هستند. جهت روشن بودن مطلب، ما این دو را نفس و روح می‌خوانیم.

روح به نفس می‌گوید: «می‌دانم که باورش برای تو دشوار است اما من جداً فکر می‌کنم پس از تولد دنیایی وجود دارد».

نفس جواب می‌دهد: احمق نباش! نگاهی به اطراف خودت بنداز، این تمام دنیایی است که وجود دارد. چرا تو همواره باید به چیزی فراتر از واقعیت فکر کنی؟! به سهم خودت در زندگی قانع باش! راحت باش و این مزخرفات زندگی پس از تولد رو از ذهنت بیرون کن.

روح قدری سکوت می‌کند اما خویشتن درونی او نمی‌گذارد بیش از این ساکت بماند: «نفس! عصبانی نشو اما من لازمست چیزی را به تو بگویم. من معتقدم که مادری وجود دارد».

نفس با تمسخر می‌پرسد: مادر؟! چطور می‌توانی اینقدر پوچ باشی?!



تو تابه حال هیچ مادری را ندیدی. چرا نمی خواهی قبول کنی که هر چه هست همین جاست. من و تو اینجا تنها هستیم. این واقعیت وجودی توست. حالا آن رشته را بگیر. برو به گوشه خودت و دیوانه بازی را بگذار کنار. باور کن هیچ مادری وجود ندارد.

روح با اکراه مکالمه‌ی خود را با نفس متوقف می‌کند، اما ناشکیبی او باز هم وی را به تحریک وامی‌دارد: "نفس! لطفاً بدون این که با من مخالفت کنی به حرفم گوش کن! یه جورایی فکر می‌کنم که این فشارهای دامن‌داری که حس می‌کنیم، آن حرکاتی که گاهی ما را ناراحت می‌کند و این تغییر حالات پشت سر هم، با رشد ما اتفاق می‌افتد و دارد ما رو برای جایی که نور در آن می‌تابد آماده می‌کند و ما به زودی آن را تجربه خواهیم کرد. نفس جواب می‌دهد: حالا دیگر شک ندارم که پاک دیوانه شده‌ای! تمام آن چه تا بحال شناخته‌ایم تاریکی بوده و بس. تو هرگز نور را نخواهی دید. چطور ممکنه چنین فکری در سر داشته باشی؟! آن حرکات و فشارها تنها واقعیت‌های زندگی تو هستند. تو یک موجود جدا افتاده‌ای و این سفر توست. تاریکی، فشارهای پی‌درپی و حس محبوس شدن همه و همه مفهوم زندگی هستند. تو باید تا زمانی که زنده هستی با آن‌ها بجنگی. حالا بند ناف خودت رو بگیر و ساکت بمان!

روح چندی بی حرکت می‌ماند اما سرانجام نمی‌تواند جلوی خود را بگیرد: "نفس! من فقط یک حرف دیگر دارم که بزخم و پس از آن دیگر هرگز مزاحمت نخواهم شد."

نفس با بی صبری پاسخ می‌دهد: بگو!

- "من معتقدم این فشارها و ناراحتی‌ها نه تنها ما را به جهانی پر از نور خواهد برد بلکه وقتی به وقوع بپیوندد، ما مادر را در رو خواهیم دید و

شادمانی را خواهیم شناخت که ماورای هر آن چیزی است که تا کنون تجربه کرده‌ایم."
- "روح! تو واقعاً دیوانه‌ای! حالا دیگر شک ندارم."

کتابی که اکنون در دست دارید، یک تفسیر ادبی از این استعاره است که از داستانی توسط هنری. جی. ام. نوون اقتباس شده است و تلاشی است برای آشنا ساختن شما با آن جهان نورانی و کمک به شما برای فائق آمدن خویشتن مقدس‌تان با خواسته‌های نفس، که هر کاری می‌کند تا شما را از پیشروی باز دارد.

من این کتاب را حول ۴ مفهوم کلی زیر طبقه‌بندی کرده‌ام:

۱- شما مقدس هستید و برای حصول به آن باید سیستم کهنه اعتقادی خود را ارتقاء دهید.

۲- شما یک موجود روحانی هستید که باید از طریق شناخت خویشتن مقدس خود و به مدد عوامل کلیدی حصول، به خودآگاهی ارتقاء یابید.

۳- خویشتن مقدس شما می‌تواند بر بُعد نفسانی شما فائق آمده و بر کلیه قدرت‌های حیاتی شما احاطه یابد.

۴- شما می‌توانید مرز این خودآگاهی را در نور دیده و بر حیات همه افراد روی این کره خاکی تأثیر بگذارید.

این مفاهیم، ۴ بخش کتاب حاضر را تشکیل می‌دهد. هر فصل با بیان هدفی نگاشته شد تا شما را با اصول مختص به آن فصل آشنا سازد. نوشته‌های باستانی موجود در بالا آموزه‌های بسیار مفیدی دارد که من



بخش ۱

مهیا شدن برای سفر مقدس



روایهای شکسته

همانطور که یک کودک با اشک اسباب بازی شکسته خود را برای تعمیر نزد ما می آورد، من روایهای شکسته خود را به خدا سپردم زیرا که او دوست من بود.

ولی به جای این که او را در آرامش رها کنم تا کارش را انجام دهد، اطرافش می پلکیدم و سعی می کردم با روش های خودم به او کمک کنم.

سرانجام آن ها را قاپیدم و فریاد زدم:

"چرا این قدر لفتش می دهی؟!"

او گفت:

"فرزندم، من چه کار می توانم برای تو انجام

دهم؟! تو لحظه ای آن ها را رها نمی کنی."

لورتا برنز

مایلم شما را با آن ها آشنا سازم. در این آموزه ها آمده که هدف ما از حیات حرکت از حسیض به کمال است. اما برای حرکت به سوی نقطه بعدی اول باید زمین خورد - این کار انرژی و شناخت لازم برای سوق دادن ما به سمت نقطه بعدی را فراهم می نماید. پس هر شکستی که تجربه می کنید در واقع یک فرصت برای بدست آوردن انرژی است. این انرژی کسب شده، وسیله ای نیرومند برای پیشرفت و دست یابی شما به اهدافتان در مرحله بعد می باشد. خویشتن مقدس شما می داند که این شکست ها زمینه ساز موفقیت شما در حصول به این هدف است.

شکست در زندگی شخصی خود من این انرژی را به وجود آورد که خود را به چنان سطحی برسانم که حالا این سطور را برای شما تحریر کنم. من نمی توانستم این کتاب را به چاپ برسانم مگر آن که خود را به سطحی بالاتر از سطوح روحانی رسانده باشم. در نظام الهی شکست اجتناب ناپذیر است. کسب انرژی لازم برای حرکت به سوی سطح بالاتری از شناخت روحانی، کاملاً به خود ما بستگی دارد. پیام من کاملاً واضح است. از شکست های خود برای رسیدن به شناخت قدرت مافوق و عشقی که همواره با توست، بهره گیر.

انرژی که تو بدست می آوری مثل یک قهرمان پرش با نیزه است که از قدرت نیزه خود برای جهش به سوی میله در ارتفاع استفاده می کند. من این شناخت روحانی را می شناسم و باور دارم که این کتاب می تواند شما را در شناخت خویشتن مقدسی که همواره با شماست، یاری دهد.

با عشق و نورانیت

وین. دبلیو. دایر



۱

بزرگترین چالش زندگی شما

تصمیم‌گیری برای آزاد شدن



بزرگترین جستجوی بشر این است که دریابد
چه کار باید بکند تا یک انسان باشد.
امانوئل کانت

برگشته‌ای و به درون خود رجعت پیدا کرده‌ای. من دارم راهی را پیشنهاد می‌کنم که طی آن شما به هویت روحانی خود پی ببرید و معتقدم باید این چالش را بپذیرید و وارد مسیر جستجوی مقدس خود شوید. همواره به ما یاد داده‌اند که برای زندگی به خارج از خود نگاه کنید - که به ماورای خود برای قدرت، عشق، شکوفایی، سلامتی، شادی و موفقیت‌های روحانی بنگرید. طوری ما را تربیت کرده‌اند که باور کنیم امتیاز زندگی از جایی خارج از خویشتن خود به ما داده شده. اما می‌توانیم نگرش خود را از خارج به داخل تغییر دهیم و هنگامی که این کار را انجام دادیم، انرژی را که حس کردیم، خواهیم یافت؛ انرژی که قبلاً متوجه آن نشده بودیم.

انرژی الهی

در ذات هر موجود زنده‌ای یک انرژی حیاتی الهی نهفته است. قدرت این انرژی کلید حیات ما را کنترل کرده و ما را از انجام هر عملی در گستره تفکرات و رفتارهای انسانی باز می‌دارد. این انرژی الهی دو جنبه دارد. جنبه خارجی قلب را به تپش و می‌دارد، ریه‌ها را به تنفس و حس را به عمل - که ضرورتاً جسم ما را به حیات ترغیب می‌کند. جنبه داخلی این انرژی پنهان است اما می‌توان آن را بیدار کرد. این جهان درونی به مراتب گسترده‌تر از همتای خارجی خود است. لذت درونی کاری می‌کند که کلید لذات خارجی که ما در دنیا تجربه کرده‌ایم، رنگ باخته و بی‌معنی جلوه نماید. هنگامی که نور الهی را به صورت مستقیم در خود تجربه کنیم، تشعشعاتی از خود منعکس می‌کند که شبیه هیچ چیز دیگری که بشود آن را با کلمات تفسیر کرد یا به تجسم در آورد، نیست. هنگامی که خویشتن مقدس خود را یافتید، در حقیقت این انرژی خفته

در هر لحظه می‌دانم که در تصمیم‌گیری، آزاد هستیم.



شما در مسیر نادرستی قرار گرفته‌اید! مهمترین بینشی که می‌توانید داشته باشید این است، که برای بدست آوردن جزء بهتر زندگی خود در این مسیر نادرست قرار گرفته‌اید. همین الان، چند دقیقه وقت بگذارید، تا منظور مرا بفهمید. در هر وضعیتی که مایلید خودتان را تصور کنید. ایستاده، نشسته، درازکش، راحت‌ترین وضعیتی که می‌توانید آن را تصور کنید. حالا به تصویر ذهنی خود نگاه کنید. آنچه در این تمرین می‌بینید، تصویری از خود شماست که همواره به چیزی دور از خود می‌نگرد و همواره به خارج از خویش نگاه می‌کند. شما در مسیر نادرستی قرار دارید! حالا تصور کن که برگشته‌ای و داری خلاف این مسیر حرکت می‌کنی. اگر قادر باشی به طریقی جادویی چنین کاری بکنی، پس به سمت درون خود برگشته‌ای. این از آن دست تمرینات ذهنی نیست که فقط تصور کنی

